

MỘT TRÁI TIM – MỘT CUỘC ĐỜI: HÃY GIỮ GÌN

KHOA TIM MẠCH - LÃO HỌC

BỆNH VIỆN ĐA KHOA AN GIANG

Trong nhịp sống hối hả của thời đại, trái tim – cỗ máy kỳ diệu không ngừng đập – đang lặng lẽ kêu cứu trước gánh nặng từ những thói quen vô tình. Suy tim, "kẻ thù thầm lặng" đang len lỏi vào hàng triệu cuộc đời, khiến hơi thở trở nên khó khăn, cơ thể mệt mỏi và đe dọa cướp đi những khoảnh khắc quý giá bên người thân. Nhưng bạn biết không? Suy tim không phải định mệnh – nó có thể phòng ngừa và kiểm soát nếu chúng ta hành động ngay hôm nay! Hãy cùng tìm hiểu về nguyên nhân, dấu hiệu sớm và cách bảo vệ trái tim qua bài viết này, để mỗi nhịp đập đều là bản giao hưởng của sức khỏe và hạnh phúc bền vững. Vì một trái tim khỏe mạnh, chính là chìa khóa mở ra cuộc sống trọn vẹn!.

Ai là người có nguy cơ suy tim?

- Những người có bệnh động mạch vành hoặc nhồi máu cơ tim vì đã dẫn đến tổn thương cơ tim.
- Cao huyết áp kéo dài, làm tim phải làm việc quá sức.
- Có bệnh nền là đái tháo đường, béo phì, hoặc rối loạn nhịp tim.
- Bệnh van tim, tim bẩm sinh, hoặc nhiễm trùng cơ tim.
- Các lối sống hoạt động không lành mạnh như: Hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia,...

Triệu chứng thường gặp ở người bệnh suy tim:

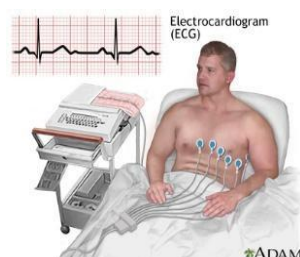
Người bệnh suy tim có thể gặp các triệu chứng như sau, thường nặng dần theo thời gian:

- Khó thở, đặc biệt khi nằm và vận động
- Mệt mỏi, giảm khả năng gắng sức, phù chân tay
- Ho khan về đêm, đau ngực, nhịp tim nhanh hoặc không đều.
- Ở giai đoạn nặng, có thể dẫn đến khó thở tiến triển, tụt huyết áp, tím tái. Nếu có những triệu chứng này cần đến ngay trung tâm y tế gần nhất để được hỗ trợ.



Cận lâm sàng chẩn đoán và theo dõi:

- Đo điện tim
- Siêu âm Doppler tim, van tim, chụp Xquang ngực
- Các xét nghiệm máu hỗ trợ chẩn đoán khác



Điều trị như thế nào?

Biện pháp không dùng thuốc

- Chế độ ăn uống: hạn chế ăn muối và chất béo, giảm cân, hạn chế lượng rượu bia uống vào, ngưng thuốc lá.
- Nghỉ ngơi và tập luyện: đi bộ hoặc tập xe đạp, chú ý luyện tập thể lực phù hợp khả năng gắng sức.
- Tiêm ngừa vaccine ngừa cúm, phế cầu, Influenza.
- Ngừa thai: thai kỳ có làm nặng thêm tình trạng suy tim.

Biện pháp sử dụng thuốc



Phẫu thuật và các điều trị khác: Đặt máy tạo nhịp, tái đồng bộ thất bằng máy tạo nhịp hai buồng, cấy máy phá rung và ghép tim.

Phòng ngừa sớm ban đầu không chỉ cứu sống mà còn cải thiện chất lượng cuộc sống

- **Kiểm soát huyết áp, đường huyết và cholesterol định kỳ.**
- **Duy trì chế độ ăn lành mạnh** chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng như trái cây tươi, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc (cá, gà không da), và chất béo tốt (dầu olive, cá hồi, bơ). Bỏ thuốc lá và hạn chế rượu bia. Giảm muối, tránh đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, đồ có cồn.
- **Vận Động Thể Chất:** Tập thể dục đều đặn ít nhất 150 phút/tuần với cường độ vừa phải, như đi bộ nhanh, đạp xe hoặc bơi lội. Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, nên hoạt động 60 phút/ngày. Tập luyện giúp giảm cân, hạ huyết áp, cải thiện cholesterol và tăng cường sức khỏe tim.
- **Kiểm soát cân nặng:** Duy trì chỉ số khối cơ thể (BMI) trong khoảng 18.5-24.9. Giảm cân nếu thừa mỡ, đặc biệt mỡ bụng, để giảm gánh nặng cho tim.
- **Kiểm Tra Định Kỳ:** Kiểm tra huyết áp ít nhất 1-2 năm/lần (thường xuyên hơn nếu cao); kiểm tra cholesterol 4-6 năm/lần; kiểm tra đường huyết nếu có nguy cơ tiểu đường. Sử dụng các chỉ số sinh học như BNP để sàng lọc sớm ở người có nguy cơ cao.

